WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

LISTOPAD

WARSZAWA NR 3

1938-9 ROK VI

T R E Ś Ć   N U M E R U:

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POL.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 4.

Redaktor przyjmuje w środy od g. 18 do 19 i w piątki od g. 12 do 13. Tel. 302-41.

Sekretariat Wydziału Wydawniczego czynny codziennie od g. 9 do 15. Tel. 238-92.

Administracja czynna od godziny 8 do 15. Telefon 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna . . . . zł 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . . . zł 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . . . zł 3.—

KONTO P. K. O. nr 6880.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne w Szkole" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.".

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

1938/9 — Nr 3

WARSZAWA

DWADZIEŚCIA LAT WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE[1]

W przeszłości.

W czasach nowożytnych Polska była pierwszym państwem, gdzie troska o wychowanie fizyczne młodzieży spoczywała nie w rękach jednostek i organizacji, a była podtrzymywana przez czynniki miarodajne. Sejm bowiem w r. 1773 wprowadza Komisję Edukacji Narodowej, której wiekopomne ustawy w dziedzinie wychowania młodzieży stanowiły drogowskaz przez długie lata niewoli, a sens w nich zawarty i dziś bynajmniej nie stracił na aktualności. Kołłątaj, Staszic, Czacki, Jędrzej Śniadecki i szereg innych wybitnych myślicieli szczególną troską otaczali wychowanie fizyczne, a Śniadecki pozostawił potomności dziełko „O fizycznem wychowaniu dzieci" (Wilno 1822), z którego wskazówek i dziś z powodzeniem możemy korzystać. Były to jednak usiłowania jednostek, którym więzy zaborców nie pozwoliły zapuścić swych korzeni wśród najszerszych warstw. Nie znaczy, by usiłowania te były bezużyteczne. Sprawiły one, że zagadnienie wychowania fizycznego na ziemiach polskich nie wygasło i przez długie lata niewoli stanowiło przedmiot usiłowań jednostek i instytucji. W roku 1834 Teodor Mathes (prawdopodobnie przybysz z Niemiec) zakłada pierwszą „szkołę gimnastyki i szermierstwa" w Warszawie, a już w trzy lata później profesor Ludwik Bierkowski otwiera w Krakowie instytut gimnastyczny i uzyskuje od Rządu Rzeczypospolitej Krakowskiej uznanie gimnastyki za przedmiot obowiązkowy w szkołach. Nie brak w tym czasie wprawdzie wybitnych jedno-

1) Obecnie drukowany artykuł, podobnie, jak art. „Piętnaście lat wychowania fizycznego w Polsce (Wych. Fiz. w Szkole r. I — 1933/34 str. 89 — 98) mają charakter szkiców i nie roszczą sobie pretensji do omówienia całokształtu zagadnień, związanych z niniejszym tematem.

stek, które, jak profesorowie Szkoły Głównej Hirszfeld i Łuczkiewicz oraz inni, jak Baroc, Wagner, Fałęcki piszą nawet krytyczne rozprawy z zakresu gimnastyki, szczególnie o gimnastyce Linga, lecz szerszych kół społeczeństwa ruch ten nie objął.

Sprawa uległa pewnej poprawie od chwili nadania przez Austrię konstytucji. Pod jej zaborem powstaje w r. 1867 na wzór czeski pierwsze polskie towarzystwo gimnastyczne pod nazwą „Sokół", którego działalność



Płk. dr Władysław Osmolski.

wykroczyła daleko poza granice zaboru austriackiego. Gniazda sokole powstają również w zaborze pruskim oraz wśród emigracji polskiej w Stanach Zjednoczonych A. P., zaś w zaborze rosyjskim sokolstwo rozwijało się dość pomyślnie choć było instytucją konspiracyjną. W każdym razie i ruch sokoli, choć odegrał bardzo poważną rolę w dziejach wychowania fizycznego w Polsce, szerząc tę wzniosłą ideę słowem i czynem, zakładając sale gimnastyczne, kształcąc instruktorów, ogłaszając prace fachowe z tego zakresu, to jednak niekorzystne warunki pod zaborami nie pozwoliły mu upo-

wszechnić wychowania fizycznego wśród najszerszych warstw społecznych. Należy w tym miejscu podkreślić zasługi dla wychowania fizycznego Harcerstwa, które szczególnie propaguje turystykę i obozownictwo. Przejawiała się w tym zakresie również inicjatywa prywatna, dzięki której powstał zakład kształcenia nauczycieli gimnastyki, ogrody dla dzieci oraz wydawano publikacje i książki z tego zakresu, ale i to nie było w stanie wyrównać luk i dźwignąć ludności polskiej do poziomu, na jakim znajdowały się kraje, w których znacznie później zwrócono uwagę na wartość i znaczenie wychowania fizycznego.

Właściwe kształty zaczyna przybierać wychowanie fizyczne w Polsce tuż przed odzyskaniem niepodległości.

W styczniu 1918 organizuje się Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, które tworzy początkowo referat, a później wydział higieny szkolnej i wychowania fizycznego, a pierwszym referentem zostaje wytrawny znawca potrzeb młodzieży dr Wł. Osmolski.

Rok 1918 daje nam również pismo fachowe „Sport Polski" pod red. tegoż Osmolskiego i inż. Z. Deklera, odbywa się pierwszy ogólnopolski zjazd towarzystw gimnastycznych i sportowych, który słusznie można nazwać sejmem wychowania fizycznego. Postulaty zjazdu były tak doniosłe, że stanowią do dnia dzisiejszego podwaliny dla prac nad wychowaniem fizycznym narodu polskiego.

Następuje 11 listopada. Z Magdeburga wraca Wielki Więzień by tworzyć Państwo Polskie. Młodzież polska podąża do szeregów, by osłonić granice Najjaśniejszej Rzeczypospolitej. Wychowanie fizyczne ustępuje miejsca ważniejszym zagadnieniom, problemom, jakich namnożyła długotrwała niewola i tocząca się na wyniszczonym organizmie Rzeczypospolitej wojna. Dopiero pokój w Rydze pozwala czynnikom miarodajnym zająć się potrzebami kraju i przystąpić do organizowania wychowania fizycznego, niezbędnego dla Polski mocarstwowej.

Ministerstwo W. R. i O. P.

Nasze zwierzchnie władze oświatowe już od samego powstania, uznając wychowanie fizyczne za czynnik doniosłej wagi dla przyszłych pokoleń, pragnęły nim pokierować w sposób odpowiedni. W tym celu, jak już wspomniano, w styczniu 1918 roku powstaje przy Ministerstwie W. R. i O. P. referat, zamieniony później na wydział higieny szkolnej i wychowania fizycznego.

Ponieważ odczuwał się duży brak w tej dziedzinie sił fachowych z odpowiednim wykształceniem ogólnym, Ministerstwo natychmiast przystąpiło do organizowania kursów dla nauczycieli, a jednocześnie wydało szereg niezmiernie celowych i ważnych zarządzeń z zakresu wychowania fizycznego i higieny szkolnej, która znajdowała się w straszliwym zaniedbaniu.

Zagadnienie wychowania fizycznego w szkole zasługuje na szczególną uwagę dlatego, że przy obowiązku szkolnym, wprowadzonym w Polsce od samego początku odzyskania niepodległości, nie może być mowy o możności uchylania się od wpływów szkoły, a co za tym idzie i od wpływów stosowanego przez nią wychowania fizycznego. Szkoła siłą rzeczy stała się czynnikiem propagandy wychowania fizycznego, który najgłębiej zapuścił swe korzenie w społeczeństwie. Przez szkołę bowiem musi przejść każdy obywatel, niezależnie od płci i niezależnie od pewnych niedomogów ustroju, które kasują go np. przy poborze od wojska, a które w większości przypadków — gdzie nie mamy do czynienia z wyraźnym kalectwem lub ułomnością — nie usuwają jednostki od zbawiennego wpływu wychowania fizycznego, jaki może wywrzeć na nią szkoła.

Obecnie w szkołach powszechnych stosuje się dwie godziny ćwiczeń cie-



W Szkolnym Parku Sportowym w Warszawie. Fot. Ryś.

lesnych na tydzień. Poza tym program obfituje w wycieczki, z których większość wykorzystywana jest dla celów wychowania fizycznego. Szereg innych zarządzeń natury higieniczno-wychowawczej, jak dożywianie, kąpiele, kolonie letnie itp. stanowi nie mały czynnik dla rozwoju ciała i ducha przyszłych obywateli.

Opiekę nad wychowaniem fizycznym w szkole powszechnej oprócz kie-

rownictwa, któremu specjalne zarządzenia władz powierzają szczególnej pieczy, sprawują okręgowi wizytatorzy przy kuratoriach.

W gimnazjach stosowane są dwie godziny ćwiczeń w planie szkolnym oraz dwie godziny zabawy, gry i sportu na wolnym powietrzu w ciągu tygodnia . Poza tym w klasie czwartej przeznacza się jeszcze dwie godziny na P. W. Tam, gdzie zachodzi potrzeba stosuje się również dożywianie i kąpiel, a wiele gimnazjów posiada urządzenai natryskowe lub baseny na miejscu. Wycieczki jedno i kilkudniowe, obozy i kolonie wchodzą również w zakres prac wychowania fizycznego w gimnazjum.

Organizacja wychowania fizycznego w liceum przedstawia się mniej więcej tak samo jak w gimnazjum, tylko, że tu popołudniowe godziny przeznacza się wyłącznie na przysposobienie sportowe i obydwie klasy licealne posiadają P. W. w wymiarze dwóch godzin tygodniowo tak jak klasa IV gimnazjum.

Opiekę nad wychowaniem fizycznym w gimnazjach i liceach sprawują wizytatorzy okręgowi w. f. przy kuratoriach.

W Ministerstwie przy wydziale wychowania urzęduje naczalny wizytator wychowania fizycznego na całą Polskę.

Wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe na wyższych uczelniach.

Początkowo sport na wyższych uczelniachześrodkowany był jedynie dokoła Centrali Akademickich Związków Sportowych (A. Z. S.), która nie rozporządzała ani dostatecznymi zasobami, ani nie miała możliwości ćwiczeń upowszechnić wśród całej młodzieży akademickiej. Zagadnienie to stanowiło przedmiot obrad Rady Naukowej i obecnie przy wydatnej pomocy P. U. W. F. i P. W. sprawa znalazła właściwe rozwiązanie. Poza tym w roku 1937 powstała „Legia Akademicka", która we własnym zakresie prowadzi przysposobienie wojskowe wśród akademików przedpoborowych, rezerwistów i pospolitego ruszenia.

Niezależnie od studiów wychowania fizycznego przy niektórych uniwersytetach wprowadzono lektoraty wychowania fizycznego, z których w pierwszym rzędzie korzystają kandydaci na nauczycieli przedmiotów ogólnokształcących w gimnazjach i liceach oraz inni, interesujący się tym zagadnieniem akademicy. Kandydaci na nauczycieli zmuszeni są poza tym przejść roczny kurs gimnastyki przy uniwersytecie i osiągnąć przynajmniej dostateczną sprawność fizyczną. Mająca być niebawem wprowadzona ustawa o wychowaniu fizycznym na wyższych uczelniach doprowadzi do upowszechnienia ćwiczeń cielesnych dla całej młodzieży akademickiej.

Badania naukowe w różnych dziedzinach wychowania fizycznego przeprowadza Pracownia Doświadczalna Rady Naukowej. Niektóre uniwersytety zorganizowały w tym celu pracownie sportowo - lekarskie, które

ponadto zajmują się badaniem zgłaszających sportowców oraz uczestników kursów i obozów. Piękne również prace badawcze wychodzą z uniwersyteckich pracowni fiziologicznych, które poziomem swym częstokroć przewyższają badania instytucji zagranicznych.

Specjalne studia dodatkowe dla studentów i absolwentów medycyny oraz lekarzy z zakresu wychowania fizycznego przygotowują personel lekarski dla poradni sportowych oraz prac naukowo - badawczych.

W dziedzinie sportu i wychowania fizycznego zarówno w szkołach, jak i na uniwersytetach zrobiono u nas w ciągu ostatniego dwudziestolecia bardzo wiele. Nie znaczy to wcale, że istniejący stan rzeczy uważać należy za idealny. Niedociągnięcia, jakie w tym zakresie przejawiają się nie wypływają z błędów organizacyjnych. Istniejące uchybienia powstały głównie skutkiem braku funduszów w związku z kryzysem ekonomicznym jaki przeżywamy.

Kształcenie nauczycieli.

Jeszcze na krótko przed odzyskaniem niepodległości nauczyciele ćwiczeń cielesnych otrzymywali wyszkolenie na kursach instruktorskich urządzanych przez towarzystwo gimnastyczne „Sokół", przez towarzystwo ogródków dziecięcych im. W. E. Rau'a w Warszawie lub w prywatnych zakładach gimnastycznych. Cenzus wykształcenia ogólnego od kandydatów na kurs nie był wymagany, decydowały tu inne walory, głównie sprawność osobista i zamiłowanie do przedmiotu. Nauki teoretyczne traktowano przeważnie pobieżnie zarówno ze względu na krótki czas trwania kursu, jak i brak przygotowania ogólnego uczestników. Kursem dłuższym zorganizowanym na wzór instytutów zagranicznych była Szkoła Kuczalskiej. Znaczenie ich polega na tym, że nieliczni absolwenci tych kursów, otrzymawszy gruntowne przygotowanie, niekiedy pogłębiane jeszcze poza granicami kraju, mogli zająć kierownicze stanowiska w dziale wychowania fizycznego, budującego się organizmu państwowego.

Pierwszy kurs dokształcający, choć krótki, ale na wysokim poziomie zorganizował latem 1918 r. przy uniwersytecie warszawskim ówczesny referent higieny szkolnej i wychowania fizycznego Min. W. R. i O. P. dr. Wł. Osmolski.

Wkrótce potem miano uruchomić roczny kurs dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych, lecz wypadki wojenne stanęły temu na przeszkodzie. Kurs rozpoczął pracę dopiero w styczniu 1919 roku, a dyrektorem mianowany został dr. Wł. Światopełk - Zawadzki, długoletni prezes ogrodów im. W. E. Rau'a.

Czasy, w których powstał pierwszy w Odrodzonej Polsce państwowy dłuższy kurs dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych, były nad wyraz niepomyślne. Rzeczpospolita nie zdołała się jeszcze otrząsnąć po długiej nie-

woli, a zwłaszcza po ostatniej wielkiej wojnie, której działania rozgrywały się na jej ziemiach i niemal doszczętnie ją zniszczyły, a tu odrazu należało pomyśleć o obronie granic tworzącego się Państwa Polskiego na przestrzeni setek kilometrów. Łączyło się to z ogromnymi trudnościami.

Nic więc dziwnego, że Naród Polski, doświadczony długoletnią niewolą, nie mógł poświęcić wiele energii i zasobów sprawie nawet bardzo ważnej, ale nie takiej, od której zależne byłyby losy Państwa, i całą swą energię ześrodkował w kierunku nienaruszalności ziem polskich.

I dlatego warunki w jakich odbywały się studia pierwszych w Odrodzonej Polsce nauczycieli ćwiczeń cielesnych dalekie były od normalnych. Wykłady i zajęcia praktyczne odbywały się w godzinach popołudniowych w kilku różnych punktach miasta, odległych od siebie najczęściej o kilka kilometrów; przynajmniej po dwa, trzy lokale dziennie zmuszeni byli słuchacze odwiedzać codzień. Ponadto słuchacze zgłaszali się na wykłady po ciężkiej pracy, często o głodzie i chłodzie, gdyż praca nie była odpowiednio wynagradzana, a szczególnie dawała się dotkliwie odczuwać inflacja marki polskiej, która umożliwiała niemal zupełnie ludziom pracy prowadzenie normalnego trybu życia pod względem zaspakajania prymitywnych potrzeb życiowych. Zupełny nieomal brak podręczników i lektury fachowej w języku polskim był plagą studiujących wychowanie fizyczne w owym czasie.

Roczne kursy dla nauczycieli wychowania fizycznego odbywały się w Warszawie do roku 1925 do czasu przemianowania ich na Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego z kursem dwuletnim. Na wiosnę 1919 r. przy założeniu uniwersytetu poznańskiego utworzono trzecią w Europie katedrę higieny szkolnej i wychowania fizycznego (najpierw przy wydziale filozoficznym, a później przeniesiono ją na wydział lekarski), którą powierzono profesorowi E. Piaseckiemu. Już pod koniec 1921 roku Studium otrzymało obszerny gmach, który stopniowo wyposażono w niezbędne urządzenia i pracownie oraz dwa obszerne boiska sportowe.

Program kursu nauk jest trzyletni i kończy się egzaminem magisterskim. Poza tym istnieją tu uproszczone kursy dla nauczycieli, pragnących mieć wychowanie fizyczne, jako przedmiot poboczny.

W roku 1927 uniwersytet krakowski uruchamia na wzór Poznania drugie Studium Wychowania Fizycznego przy wydziale lekarskim.

Z inicjatywy Marszałka Piłsudskiego powstał w roku 1929 na Bielanach pod Warszawą Centralny Instytut Wychowania Fizycznego (C. I. W. F.), w którym zostały zespolone Warszawski Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego i Poznańska Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów. Pierwszym dyrektorem C. I. W. F.-u został, wspomniany już parokrotnie, płk. dr. Wł. Osmolski. Po śmierci Marszałka Piłsudskiego C. I. W. F. otrzymał miano jego Twórcy, a w roku 1938 zo-

staje przemianowany na Akademię Wychowania Fizycznego im. Marszałka Piłsudskiego.

Teren Akademii wynosi 73 ha. Przestronne gmachy utrzymane są w stylu nowoczesnym. Wszystkie zakłady naukowe i pracownie wyposażono w najnowsze urządzenia oraz najsprawniejszą aparaturę. Niektóre zakłady naukowe są zarazem zakładami Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego, a poza tym w Akademii mieści się Pracownia Rady Naukowej W. F. Zdaniem wielu wybitnych specjalistów — naukowców polskich i cudzoziemskich, Akademia pod względem urządzeń i organizacji zajmuje pierw-



Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego. Fot. Ryś.

sze miejsce w Europie i stoi w rzędzie najlepszych tego rodzaju instytucji na świecie.

Zasadniczym celem Akademii jest kształcenie instruktorów i kierowników dla prac w. f. w szkołach, wojsku, instytucjach społecznych, samorządowych i państwowych. Normalny kurs dla kobiet i mężczyzn trwał początkowo dwa lata, obecnie zaś trzy z prawem zdawania egzaminu magisterskiego. Poza tym istnieje roczny kurs dla oficerów i kurs szermierczy jednoroczny i dwuletni.

Mówiąc o kształceniu nauczycieli ćwiczeń cielesnych należy wspo-

mnieć, że nauczyciele szkół powszechnych dotychczas otrzymywali wyszkolenie w tym zakresie w trzyletnich seminariach, obecnie zaś w liceach pedagogicznych oraz w pedagogiach i na Wyższych Kursach Nauczycielskich, organizowanych przez Ministerstwo W. R. i O. P. i Związek Nauczycielstwa Polskiego. Poza tym w czasie ferii letnich urządzane są przez kuratoria okręgów szkolnych i Z. N. P. kursy dokształcające dla nauczycieli szkół powszechnych i gimnazjów ogólnokształcących.

Ministerstwo Spraw Wojskowych.

Żołnierze legionowi tu i ówdzie uprawiali ćwiczenia cielesne, głównie piłkę nożną, lecz trudno uważać, by istniały w owym czasie trwałe podstawy wychowania fizycznego i sportu, obowiązkowe dla ogółu legionistów. Ale już w roku 1919 na terenie wojskowym tworzy wydział w. f. dr. Wł. Osmolski z pomocą Alojzego Pawełka przy poparciu generała Jacyny. Wojsko tworzy sieć korpusowych szkół ćwiczeń cielesnych, w których dużą rolę odgrywają instruktorzy z amerykańskiej Y. M. C. A. W ten sposób wyszkoleni instruktorzy wojskowi odegrali wybitną rolę w rozwijającym się w owym czasie w Polsce ruchu sportowym. W roku 1920 wydany został również pierwszy regulamin wychowania fizycznego dla wojska. I choć daleko nie odpowiadał poziomem wymaganiom nawet ówczesnej wiedzy, to wszakże istnienie jego świadczy, że mimo ciężkie warunki, w jakich wówczas znajdowało się Państwo Polskie, nie zaniedbywano kształcenia fizycznego żołnierza.

W roku 1921 powstaje w Poznaniu Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów, a komendantem jej mianowano wytrawnego znawcę wychowania fizycznego, autora doskonałych podręczników, podpułkownika (wówczas majora) Waleriana Sikorskiego. Ćwiczenia i wykłady dla słuchaczów (oficerów i podoficerów) prowadzili oprócz komendanta wybitni wykładowcy Poznańskiego Studium W. F.

W tymże samym roku zostaje opracowany przez Sikorskiego nowy Regulamin Wychowania Fizycznego, wprowadzony rozkazem ówczesnego Ministra Spraw Wojskowych generała Sosnkowskiego. Regulamin ten, zgodny ze zdobyczami nauki i wiedzy, niemałą odegrał rolę zarówno przy szkoleniu instruktorów, jak i realizowaniu zasad właściwego wychowania fizycznego w armii polskiej.

W okresie demobilizacji sport wśród wojska rozrastał się ogromnie szybko i zataczał coraz szersze kręgi szczególnie dlatego, że z jednej strony nasi wybitni sportowcy, pełniący jeszcze służbę wojskową starali się budzić zainteresowanie dla sportu, z drugiej zaś dowództwa kładły duży nacisk na krzewienie ćwiczeń sportowych. Sport w armii objął tak szerokie kręgi, że jak podaje „Wojskowy Rocznik Sportowy" za rok 1922, w roku 1921 nie było już prawie jednostki wojskowej, w której nie działałaby drużyna,

koło czy klub sportowy. Zaszła nawet potrzeba wydawania pisma sportowego i w marcu 1923 r. wymieniony już parokrotnie Osmolski zaczyna wydawać „Wychowanie Sportowe i Wojskowe" pod red. H. Królikowskiego.

Właściwe formy organizacyjne jednak w zakresie wychowania fizycznego zyskało wojsko z chwilą utworzenia w roku 1927 z inicjatywy Marszałka Piłsudskiego Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Dzięki niezwykłej energii pierwszego dyrektora wówczas ppłk. obecnie ministra komunikacji Juliusza Ulrycha Państwowy Urząd przy poparciu i wydatnej pomocy Marszałka Piłsudskiego rozwinął nadwyraz piękną działalność, zmierzającą do unormowania i zracjonalizowania wychowania fizycznego nie tylko w armii ale również w społeczeństwie.

Każdy pułk posiada obecnie referenta i instruktorów w. f. o specjalnych kwalifiakcjach. Wychowanie fizyczne w szkołach wojskowych otoczone jest specjalną pieczą i prowadzone bardzo starannie, tak, że każdy absolwent szkoły oficerskiej może pełnić w pułku czynności instruktora sportowego.

Pracę wychowania fizycznego w wojsku reguluje specjalna instrukcja, która, uwzględniając wszechstronność pracy sportowej dla żołnierza, dostosowuje zarazem program i zakres obowiązkowych ćwiczeń do warunków służby i potrzeb wyszkoleniowych broni.

Wojsko rok rocznie urządza oprócz obozów ochotniczych i raidów narciarskich dla kadry zawodowej, szereg obozów w różnych gałęziach sportowych dla oficerów, podchorążych i podoficerów. Poza tym wojsko bierze wybitny udział w imprezach sportowych i szkoli młodzież przedpoborową w zakresie przysposobienia wojskowego, ściśle związanego z wychowaniem fizycznym.

Rada Naukowa W. F.

Zaniedbana w okresie niewoli dziedzina wychowania fizycznego miała w Polsce Odrodzonej wiele do nadrobienia. Toteż niezbędne były wspólne wysiłki czynników rządowych i społecznych, by móc w krótkim czasie luki te wypełnić. Powstaje w tym celu najpierw „Rada Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej" z siedzibą w Warszawie, podporządkowana Ministerstwu Zdrowia Publicznego (1921). Po rozwiązaniu tegoż zlikwidowano również Radę, która nie zdołała rozwinąć szerszej działalności w ciągu krótkiego swego istnienia. Nie lepiej przedstawiała się sprawa z drugą „Naczelną Radą Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego", pracującą pod przewodnictwem ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego. Naczelna ta Rada szybko została rozwiązana, a z inicjatywy Marszałka Piłsudskiego została powołana III z kolei

„Rada Naukowa Wychowania Fizycznego", (28.I.1927) na której czele, jako przewodniczący stanął sam Marszałek, kierując również osobiście obradami na pierwszym posiedzeniu Rady, odbytym w dniu 15 lutego 1927 roku w sali konferencyjnej Ministerstwa Spraw Wojskowych.

Rada Naukowa jest organem pomocniczym, opiniodawczym rządu i działalność jej związana jest z Ministerstwem Spraw Wojskowych, Spraw Wewnętrznych oraz W. R. i O. P.

Rada naukowa rozwinęła piękną działalność w kierunku podniesienia stanu wychowania fizycznego w Polsce i osiągnięte przez nią wyniki w tym zakresie wydały już niejeden wspaniały plon. Na czoło wysuwa się miernik wychowania fizycznego, zainicjowany przez Przewodniczącego Rady na III Plenarnym Posiedzeniu, odbytym dnia 22 czerwca 1929 r. w czasie wygłaszania referatu „O postulatach wychowania fizycznego". Wtedy to padły z ust Marszałka — między innymi — owe pamiętne słowa: „Zależy mi na tem, aby wychowanie fizyczne było upodobnione do innych przedmiotów. Musi być ułożona jakaś dyscyplina i wychowanie fizyczne powinno być pod nią podciągnięte". W tymże referacie Marszałek Piłsudski poruszył inne jeszcze doniosłe zagadnienia, jak wychowanie fizyczne na uniwersytecie, na wsi oraz podzielił się cennymi swoimi w tej mierze spostrzeżeniami.

Poza miernikiem działalność Rady jest wielce różnostronna. I tak dzięki niej zapoczątkowano wychowanie fizyczne dla robotnic fabrycznych. Rada zajęła się mnóstwem aktualnych zagadnień z zakresu wychowania fizycznego, wspiera i przeprowadza badania nad tradycyjnemi zabawami i grami ruchowymi, popiera poradnie lekarsko - sportowe.

Rada Naukowa posiada pracownię doświadczalną, a kierownikiem jej jest znakomity badacz na miarę międzynarodową, ppłk. doc. dr. Wł. Missiuro. Dotychczasowy dorobek (styczeń 1937 r.) stanowią 32 opublikowane drukiem prace, omawiające przeprowadzone w pracowni badania. Rada subsydiuje wartościowe prace, z zakresu w. f. oraz posiada cenną bibliotekę i oficjany organ „Przegląd Fizjologii Ruchu".

Obecnie przewodnictwo Rady spoczywa w rękach Marszałka Polski Śmigłego Rydza.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Państwowy Urząd jest organem Ministra Spraw Wojskowych, lecz działa poza tym w porozumieniu i z ramienia ministra spraw wewnętrznych i Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego. Jest to najwyższa władza o charakterze państwowym i działalność jego jest w ten właśnie sposób pomyślana, by obejmowała całe Państwo. Jeśli przyjrzymy się jej dokładnie, to od samego początku istnienia charakteryzuje ją dążność do wciągnięcia jak najszerszych mas do czynnego udziału

w kulturze fizycznej. Z tych na czoło wysuwa się akcja usportowienia wsi i uczącej się młodzieży oraz wprowadzenie codziennych obowiązkowych ćwiczeń dziesięciominutowych dla robotnic fabrycznych, a niebawem mają być wprowadzone takież dla robotników. W dziale wychowania fizycznego dzieci podjęto na szeroką skalę budowę Ogrodów Jordanowskich we wszystkich miastach i miasteczkach, a ostatnio również na wsi. Państwowy Urząd udziela wydatnej pomocy stowarzyszeniom i organizacjom, które propagują i szerzą w. f. wśród najszerszych warstw społecznych i sprawuje również opiekę nad sportem zrzeszonym i nie zrzeszonym. Pomocą swą i opieką darzy również Państwowy Urząd wychowanie fizyczne wśród uchodźtwa polskiego zagranicą. Studia w. f., Sport akademicki, pozaszkolny, sport w wojsku, olimpiady, opieka lekarska nad sportem, urządzenia sportowe, obozy, turystyka i t. p. są to wszystko dziedziny, które korzystają z wydatnej pomocy i opieki Państwowego Urzędu. Ważną zdobyczą P. U. W. F. jest wprowadzenie Państwowej Odznaki Sportowej, którą nadaje się za wykazanie się pewną minimalną sprawnością w sześciu różnych konkurencjach sportowych. Odznaka ta ma z jednej strony walczyć z jednostronnością w sporcie, z drugiej zaś powtarzalność jej co dwa lata zmusza ćwiczących do zachowywania ciągłej kondycji.

Państwowy Urząd W. F. i P. W. opiera się w swej pracy na 10-ciu Okręgowych Urzędach Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Istnieją one na terenie każdego D. O. K. Odpowiadają więc podziałowi wojskowemu Państwa Polskiego, a nie administracyjnemu. Okręgowe Urzędy mają do pomocy Obwodowe Komendy w. f. i p. w., te zaś dzielą się na powiaty. Na czele każdej takiej jednostki wyszkoleniowej w. f. i p. w. stoi oficer o szczególnych kwalifikacjach.

W większych miastach Okręgowe Urzędy W. F. i P. W. mają również do pomocy Ośrodki W. F., z których jeden morski znajduje się w Gdyni. Każdy ośrodek składa się z sali gimnastycznej, boiska i pływalni. Głównym zadaniem ośrodków jest prowadzenie kursów instruktorskich w różnych dziedzinach sportu w celu dostarczenia klubom i stowarzyszeniom przodowników i organizatorów. Kursy takie trwają od kilku tygodni do kilku miesięcy. Ilość wyszkolonych na nich sportowców, przodowników sięga wielu dziesiątków tysięcy. Przy każdym ośrodku znajduje się poza tym poradnia sportowo-lekarska, która badania, pomiary i porady załatwia bezpłatnie.

Władze sportowe o charakterze społecznym.

Na czele całego amatorskiego ruchu sportowego w Polsce stoi Związek Polskich Związków Sportowych, w którym zrzeszonych jest w charakterze członków zwyczajnych 25 związków różnych dziedzin sportu.

Reprezentują one ponad 12.000 klubów o łącznej liczbie ponad pół miliona czynnych sportowców.

W październiku 1919 roku został zorganizowany w Krakowie Polski Komitet Igrzysk Olimpijskich. Zadaniem jego jest przygotowywanie sportu polskiego do udziału w Igrzyskach Olimpijskich. P. K. I. O. początkowo tworzył samoistną instytucję, lecz po kilku latach został całkowicie wcielony do Zw. Pol. Zw. Sport. w charakterze Komisji.

Oprócz Zw. Pol. Zw. Sport. istnieją w Polsce inne organizacje sportowe o specjalnych celach, jak Centrala Akademickich Związków Sportowych (A. Z. S.), Związek Robotniczych Stowarzysyzeń Sportowych,



Fot. Ryś.

Związek Żydowskich Towarzystw „Makabi" i inne. Wymienione organizacje w swym zakresie działania stanowią naczelną władzę dla zrzeszonych w nich klubach.

Ogrody Jordanowskie.

Krakowianin dr. med. Henryk Jordan, zbadawszy dokładnie ruch boiskowy w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, zapragnął wzniosłą tę ideę przeszczepić na nasz grunt. Po powrocie do rodzinnego miasta wniósł podanie do Rady Miejskiej Krakowa, prosząc o oddanie mu terenu

powystawowego, na którym obowiązuje się własnym kosztem urządzić ogród dla dzieci i młodzieży. Rada Miejska zrozumiała intencje światłego obywatela — lekarza, i uchwaliła park ten oddać Jordanowi na wspomniany użytek i nadać mu nazwę „Parku Doktora Jordana". Działo się to w roku 1889. Jest to data rozpoczęcia ruchu boiskowego w Polsce, ruchu, który za cel postawił sobie stworzenie dzieciom możliwości zbliżenia się do natury. Na wniosek profesora Piaseckiego, w uznaniu zasług, położonych na tej niwie przez inicjatora, postanowiono cały ten ruch nazwać jordanowskim, zaś ogrody dla zabaw dzieci i młodzieży — jordanow-



Fot. Ryś.

skimi. Dr. Jordan znalazł naśladowców zarówno w dawnej dzielnicy pod zaborem austryjackim, jak i rosyjskim. Zwłaszcza w Warszawie bogata fundacja przemysłowca W. E. Rau'a pozwoliła na założenie kilkunastu ogrodów dla dzieci i wyposażenia ich w należyty sprzęt. Fundacją tą rozporządzał komitet, którego działalność nie ograniczyła się jedynyie do zakładania i utrzymywania ogrodów. Częściowo wspomnieliśmy już o niej w rozdziale p. t. „Kształcenie nauczycieli". W czasie wojny światowej działalność komitetu uległa poważnemu zwężeniu. Również park Jordana po śmierci swego założyciela wydatnie ograniczył swoją działalność.

Dopiero w roku 1928 nastąpił zwrot ku lepszemu. Na prośbę ówczesnego dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i P. W. pułkownika dyplomow. Juliusza Ulrycha, Marszałek Piłsudski, jako wielki przyjaciel dzieci, wydziela z własności wojskowej teren 2 ha i w ten sposób powstaje w najpiękniejszej dzielnicy miasta na wzór amerykański, wyposażony w najwspanialsze urządzenia ogród Jordanowski. Wkrótce potem powstają w Warszawie i w innych miastach Polski urządzone również na wzór amerykański ogrody jordanowskie, których ilość obecnie wynosi ponad sto sześćdziesiąt, a nowe są stale w projekcie, które stopniowo, dzięki wydatnej pomocy P. U. W. F. i P. W. przy współdziałaniu Centralnego Towarzystwa Ogrodów Jordanowskich (założone w Warszawie w 1934 r.) zostają realizowane. Wkrótce na terenie Polski mają również powstać wiejskie ogródki jordanowskie, aby i te, przeważnie upośledzone w sensie rozrywek, dzieci miały możność zakosztowania rozkoszy zabawy.

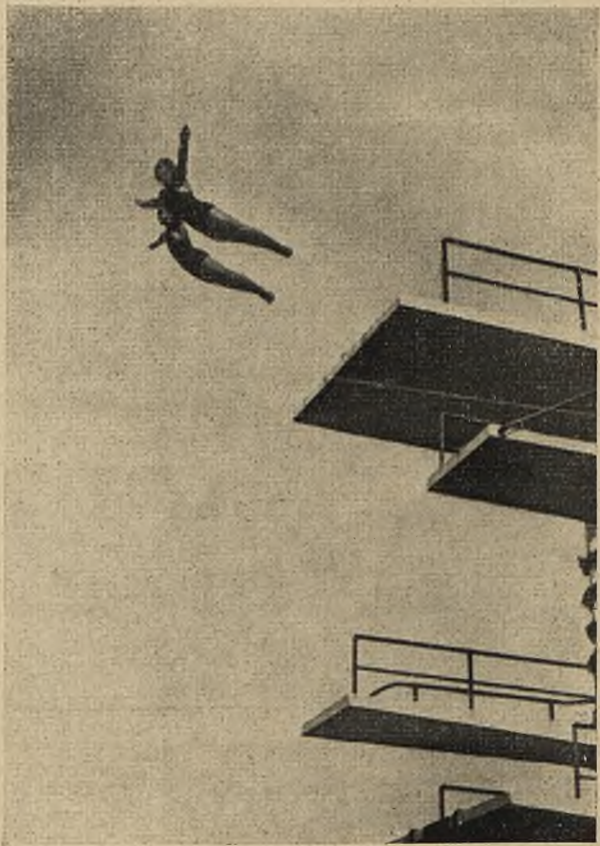
Aby ruch jordanowski nie nosił cech przypadkowości, a był rozsądnie realizowany ku pożytkowi społeczeństwa, powstało przy Centralnym Towarzystwie Ogrodów Jordanowskich Biuro Studiów, mające na celu opracowywanie najlepszych typów ogrodów i ich urządzeń.

Wydawnictwa i prasa.

Gdy Komendant Piłsudski obejmował w dniu 11 listopada 1918 roku władzę nad wskrzeszoną przez siebie Rzeczpospolitą wydawnictwa polskie z zakresu wychowania fizycznego przedstawiały się mniej niż skromnie, a prasa fachowa prawie nie istniała, były to raczej próby prasy. Dziś wydawnictwa wychowania fizycznego, zwłaszcza drukowane przez Główną Księgarnię Wojskową w Warszawie, przez „Ossolineum", „Naszą Księgarnię" Z. N. P. i inne doszły do tak wielkiej ilości tomów, że bibliografia ich zajęłaby pokaźne dzieło.

Również prasa fachowa i naukowa nie pozostaje w tyle. Pewne publikacje zresztą istniały z dawien dawna. Najstarsza w Polsce to „Koło", tygodnik wydawany we Lwowie przez K. Hemerlinga (1895 — 1900). Wydawana również we Lwowie od 1900 — 1904 Gazeta Sportowa obejmuje wszystkie dziedziny sportu, a lwowskie „Słowo Polskie" wprowadza od r. 1900 stały dział sportowy. W Warszawie pod redakcją Wł. R. Kozłowskiego wychodził od r. 1906 miesięcznik „Ruch", poruszający niezmiernie ciekawe zagadnienia z zakresu wychowania fizycznego młodzieży. Od września 1918 roku wychodzi w Warszawie pod redakcją inż. Zygmunta Deklera i dra Wł. Osmolskiego „Sport Polski", którego żywot przerywa wojna z bolszewikami. I dopiero w r. 1923 tenże Osmolski powraca do wydawania czasopisma „Wychowanie Sportowe i Wojskowe", które niebawem zamienia na „Stadion". Sport kobiecy reprezentowany był przez pismo „Start", które w ciągu dziewięcioletniego istnienia reda-

gowane było przez znakomitą pisarkę i znawczynię wychowania fizycznego niewiast Kazimierę Muszałównę, obecną sekretarkę Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Istnieją też dwa pisma poświęcone głównie zagadnieniom szkolnym: „Wychowanie Fizyczne" i „Wychowanie Fizyczne w Szkole". Pierwsze wydawane jest przez „Kulturę Fizyczną", drugie jest organem Komisji W. F. i P. W. Wydziału Pedagogicznego Z. N. P. „Kultura Fizyczna" wydaje też tygodnik „Sport Polski" oraz gazetę, ukazującą się dwa razy w tygodniu „Sport Szkolny", przeznaczoną dla młodzieży.



Fot. Ryś.

T-wo gimnastyczne „Sokół" wydaje „Przewodnik Gimnastyczny", przeznaczony dla instruktorów stowarzyszeniowych. Wydawane są również przez wielkie koncerny prasowe pisma sportowe o charakterze popularnym oraz szereg roczników, kalendarzy i innych publikacji periodycznych.

Polskie Radio.

Powstałe w Warszawie w lutym 1925 roku Polskie Towarzysytwo Radiotechniczne w programach swoich od samego początku swego istnienia omawiało zagadnienia sportowe ujęte w ramach komunikatu tygodnika sportowego „Stadion". Gdy w roku 1926 po zlikwidowaniu stacji P. T. R-u powstało Polskie Radio, komunikaty „Stadionu" zaczęły tak samo ukazywać się w programach radiowych z początku raz w tygodniu, później trzy razy na tydzień, wreszcie codziennie, jako „Wiadomości sportowe".

„Wiadomości Sportowe" zostały następnie przekształcone na Referat Sportowy, który postawił sobie za cel z jednej strony zdrową propagandę sportu wśród radiosłuchaczy, z drugiej — zamiłowanie do radia wśród sportowców.

W dziale w. f. i sportu Polskie Radio daje swym słuchaczom odczyty, felietony, transmisje z imprez sportowych, komunikaty oraz prowadzi poradnię sportową. Wszystkie te formy referat sportowy radia stara się sharmonizować i podporządkować idei szlachetnego współzawodnictwa oraz propagandzie sportu wszerz. Dyr. Fr. Pułaski w przemówieniu radiowym, wygłoszonym 17 marca 1934 r. p. t. „Co Polskie Radio już zrobiło — i co ma zamiar uczynić dla propagandy sportu" tak scharakteryzował idee przewodnie: „Ruch wszerz, zdobycie dla kultury fizycznej całej młodzieży szkolnej i pozaszkolnej, pozyskanie wszystkich urzędników, robotników i rolników, wciągnięcie do mas ćwiczących wszystkich bez wyjątku obywateli Państwa — oto cel, któremu powinna służyć racjonalna propaganda sportu".

Postępując po tej linii Polskie Radio daje, obok ostatnich wyników, sensacji i transmisji z ciekawszych imprez, materiał dydaktyczny, wychowawczy, oraz prowadzi Fundusz Rozdawnictwa Sprzętu Sportowego, organizuje kursy, popiera spływy, raidy i nadaje codzienną gimnastykę poranną.

*

* *

Dobra organizacja wychowania fizycznego w Polsce pozwoliła wypełnić już częściowo luki i niedociągnięcia, jakie wytworzył brak niepodległego bytu państwowego. Jednakże realizowanie wielu cennych zamierzeń rozbija się z jednej strony o brak funduszów, spowodowany długotrwającym kryzysem ekonomicznym, a z drugiej niezrozumieniem znaczenia i istoty wychowania fizycznego w tej części starszego społeczeństwa, której nie danym było odczuć dobrodziejstw i zbawiennego wpływu wychowania fizycyznego na sobie. Są to zdaniem naszym dwa zasadnicze czynniki stojące na przeszkodzie w osiągnięciu takiego poziomu wychowania fizycznego w Polsce, który stałby się wzorem dla zagranicy.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

PRZYKŁADOWE OSNOWY LEKCJI ĆWICZEŃ CIELESNYCH NA SALI W SZKOLE POWSZECHNEJ

KLASA I.

Lekcja na sali w formie powiastki ruchowej.

Pomoce: ławki, piłeczki lub woreczki i kreda.

Przybieranie „uważnej" postawy. Ćwiczenie dyscyplinujące. Dzieci biegają i zabawiają się dowolnie. Na sygnał dany przez nauczyciela — gwizd, klask lub zapowiedź — „uwaga!" dzieci natychmiast stają w miejscu, na którym się znajdowały i przybierają poprawną postawę, zwracając się twarzą do nauczyciela. Ćwiczenie to powtórzyć dwa trzy razy. Należy przestrzegać by dzieci od początku uczyły się posłuszeństwa i uwagi (moment wychowawczy).

„Wycieczka do lasu". Po uporządkowaniu dziatwy polecamy siąść na ziemi i wprowadzamy ją w treść powiastki: „Pójdziemy do lasu na wycieczkę. W lesie płynie strumyk przez który przerzucona jest kładka, leżą drzewa, są doły, rowy. Przygotujmy sobie to wszystko".

Przygotowanie terenu.

Dzieci wstają i pod kierunkiem prowadzącego rysują brzegi strumyka, rowy, dołki, przerzuconą kładkę (ławka) przez strumyk i w różnych miejscach rozkładają drzewa (ławki).

Marsz z przeszkodami. Pokonywanie pozornych niebezpieczeństw. „A teraz gromadką idziemy w las". Dzieci przełażą przez powalone drzewa, przeskakują rowy i dołki.

Ćwiczenie równoważne.

Dzieci przez strumyk przechodzą po kładce ostrożnie i wolniutko, żeby nie wpaść do wody. Zwracać uwagę, by dzieci nie tłoczyły się i nie popychały.

Ćwiczenia kształtujące.

„W lesie rosną wielkie drzewa — o takie" — dzieci za przykładem nauczyciela stają na palcach, prostują się i wyciągają do góry, wznoszą wysoko ramiona — „Sięgnijmy gałęziami chmur" — „a pod drzewami małe krzaczki z gałązkami do ziemi" — dzieci przykucają opuszczając ramiona. Rzecz odbywa się w tempie powolnym. Wyciąganie się powinny wykonywać dzieci możliwie do ostatecznych granic. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy. Zatrzymujemy dzieci w pozycji kiedy są krzaczkami i polecamy im siąść. — „Zrywa się wiatr i porusza gałęziami krzaków, to w jedną, to w drugą stronę przegina krzaki na boki". „A wiatr szumi". Podczas tego ćwiczenia naśladują dzieci szum wiatu: szsz...

Zabawa na czworaczkach.

„Z za krzaczka wyskoczył zajączek". Jedno z dzieci wyskakuje na środek jak zając — „za tym zajączkiem drugi, trzeci, dużo zajączków". Biegają, skaczą, przechodzą po kładce, przeskakują doły i rowy. „Wtem zaszczekał Burek — hau! hau! — zajączki spłoszyły się".

Marsz uspokajający.

„Dość zabawy. Wstańcie. Idziemy dalej w las . Sprzątamy pnie i kładki".

Zabawa bieżna.

„Na polanie fruwają motylki. Polećmy jak one". Dzieci biegają. „Motylki nie wpadają na siebie, a zręcznie się wymijają". Po krótkim bieganiu dzieci siadają na podłodze.

Zabawa rzutna.

Każdemu dziecku dajemy woreczek z grochem lub piłeczkę. „Rzucajmy piłeczki do góry i chwytajmy je w obie ręce". Na sygnał — dzieci składają piłeczki do kosza.

Zabawa ze śpiewem. „Stoi różyczka". Dzieci podają sobie ręce, tworzą duże koło. Jedno dziecko wchodzi do koła i rozpoczyna się zabawa. Dzieci maszerują w takt śpiewanej piosenki i zmieniają kierunek po każdej zwrotce. Przestrzegać by te same dzieci zbyt często nie były wybierane do środka.

Lekcję prowadzić żywo, unikać przerw pomiędzy ćwiczeniami i zwracać uwagę na momenty wychowawcze.

Uwaga. Zdania zawarte w cudzysłowach stanowią skrót opowiadania, które nauczyciel może rozwinąć w zależności od czasu i uznania.

KLASA II.

Lekcja na sali. Zabawy i ćwiczenia w formie zabawowej.

Pomoce: Woreczki z grochem lub piłeczki. Kreda.

Zabawa ze śpiewem.

Stary niedźwiedź mocno śpi.

Dzieci podają sobie ręce i tworzą koło. Jedno z dzieci, „niedźwiedź", kładzie się w środku koła z podkulonymi nogami i głową wspartą na rękach. Śpiewając, dzieci posuwają się. Przy słowach „jak się zbudzi to nas zje, „niedźwiedź" zrywa się i stara się chwycić jedno z uciekających dzieci, które spłoszone chronią się do korytarzy, wyznaczonych po obydwu końcach sali. Niedźwiedziowi wstęp do korytarza jest wzbroniony. Złapane dziecko staje się niedźwiedziem. Zabawę powtarzamy 2—3 razy. Celem zabawy jest rozruszanie dzieci i wytworzenie radosnego nastroju.

Zbiórka w rozsypce.

Na polecenie „stańcie w rozsypce" dzieci rozbiegają się po sali i ustawiają się tak, żeby każde mogło swobodnie ćwiczyć, nie przeszkadzaając innemu. Na zlecenie: „do mnie", „do pieca" czy „do okna", dzieci szybko zbierają się w oznaczonym miejcu po czym znowu zarządzamy zbiórkę w rozsypce. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy celem osiągnięcia sprawnego i cichego wykonania. Ćwiczenie ma charakter dyscyplinujący.

Ćwiczenia kształtujące.

Piłeczki.

Podskoki w zwarciu.

W rozsypce dzieci skaczą jak piłeczki. „Koziołki piłek są małe i duże". Ćwiczenie powtórzyć kilka razy. W czasie podskoków nauczyciel rękami wykonywa ruch naśladujący odbijanie się piłki od podłogi.

Zapalanie zapałek.

W siadzie skrzyżnym rzuty ramion wzwyż.

Dzieci siadają ładnie, prosto. „Tułów to pudełko, rączki — zapałki". Pocierając piąstkami wzdłuż boków pudełka szybko wyrzucają ręce do góry i wydają charakterystyczny głos zapalającej się zapałki „tsz!" Po czym opuszczają ręce. Ćwiczenie wykonywać rytmicznie i z energią akcentując — zapalanie.

Rysowanie koła.

Siad klęczny, ramiona w bok — skręty tułowia.

Dzieci siadają na piętach i wznoszą ramiona do boku. Skręcając tułów w prawo i lewo zakreślają w powietrzu rękami koło. Ćwiczenie wykonać w paru seriach, stosując wypoczynki z opuszczonymi rękami. Przestrzegać by dzieci przy tym ćwiczeniu nie pochylały się na boki.

S l i m a k.

Leżenie przodem, skłony tułowia w tył.

Dzieci leżąc przodem podpierają czoło piąstkami, łokcie wysunięte do boku. Na zlecenie „Ślimak pokaż rogi!" skłaniają się w tył unosząc głowę z rękami przy czole i wystawiają wskazujące palce (rogi). Na polecenie „Ślimak schowaj rogi!!" — wracają do pozycji wyjściowej.

C z a t y.

Zabawa na czworakach.

Po jednej stronie sali wyznaczamy korytarz tak duży, by dzieci pomieściły się w klęku podpartym. Na przeciwnym końcu sali stawiamy wartownika zwróconego twarzą do ściany. Wartownik po cichu liczy do trzech, czterech lub do pięciu, a w tym czasie pozostałe dzieci podchodzą go, znieruchamiając w chwili gdy wartownik odwraca się. Dziecko, które nie zdążyło w porę zatrzymać się i zostało spostrzeżone przez wartownika, wraca do korytarza i rozpoczyna czworaczkowanie od początku. Dziecko, które pierwsze niepostrzeżone dojdzie do wartownika, zajmuje jego miejsce i zabawę rozpoczynamy od początku. Zabawa ta jest dyscyplinującą o wartościach korektywnych (lordoza).

M i e s z k a n i e d o w y n a j ę c i a.

Zabawa bieżna. Patrz: Zabawy i gry ruchowe. Skierczyński i Krawczykowski, wyd. 2, str. 113 (przeprowadzka).

Z a b a w a z p i ł e c z k a m i.

Każde dziecko dostaje woreczek lub piłeczkę. Podrzucanie i chwytanie oburącz w miejscu, to samo w chodzeniu.

Z a b a w a w c z a r n e g o l u d a, patrz: Ćwiczę i wychowuję. M. Krawczyk, str. 65.

M a r s z z k l a s k a n i e m.

Dzieci maszerują w gromadce lub parami. Maszerują rytmicznie, cztery takty wyklaskują, cztery — idą cichutko. Ćwiczenie wyrabia poczucie rytmu i dyscypliny. Ćwiczenia korektywne. Zmiana postawy poprawnej i swobodnej.

KLASA III.

L e k c j a n a s a l i. Z a b a w y i ć w i c z e n i a w f o r m i e z a b a w o w e j.

K r ó l i j e g o d z i e c i. Zabawa bieżna i ożywiająca.

W jednym końcu sali wyznaczamy dwumetrowy korytarz, w drugim tron dla króla. W promieniu 3—4 m od tronu zakreślamy półkole. W korytarzu, w tajemnicy przed królem, dzieci umawiają się gdzie były i w co się bawiły. Np. w lesie rąbały drzewo, w rzece — pływały, na strychu — bawiły się w kotki itp. Cichutko i z powagą zbliżają się do króla ustawiając się na półkolu. Niskim ukłonem pozdrawiają króla: „Witamy cię królu", król odpowiada: „dzieńdobry dzieci", potem zapytuje: „a gdzieście były dzieci?" Dzieci odpowiadają — „w lesie", — „coście tam robiły?" Teraz dzieci już nie odpowiadają tylko wykonują odpowiednie czynności, np. zbieranie grzybów. Jeśli król zgodnie zawoła: „zbierałyście grzyby" — dzieci ścigane przez króla uciekają do korytarza. Złapane dzieci stają się dworzanami i pomagają królowi w ściganiu. Dworzanom zgadywać nie wolno. Zabawa kończy się gdy wszystkie dzieci zostaną wyłapane. Ostatnie złapane dziecko w następnej zabawie będzie królem. Przestrzegać, by wszystkie dzieci zbliżały się na jednakową odległość od tronu; z powagą i szachunkiem witały króla.

Z b i ó r k a w d w ó j k a c h.

Po sygnale porządkującym dzieci (gwizdek, uwaga) na zlecenie „Zbiórka w dwójkach!" Dzieci szybko ustawiają się w kolumnie dwójkowej, według wzrostu zachowując krycie. Zbiórkę ponawiamy kilka razy wdrażając dzieci do szybkiego i cichego zajmowania swych miejsc. Ćwiczenie dyscyplinujące.

R y t m i c z n y m a r s z i f o r m o w a n i e k o l u m n y c z w ó r k o w e j.

Dzieci maszerują dwójkami w takt liczenia: raz, dwa, zachowując odległości o ile to się tylko da. Maszerują środkiem sali i nie dochodząc do ściany kolejno rozchodzą się, jedna dwójka w lewo, druga dwójka w prawo. Dwójki spotkawszy się tworzą czwórki i maszerują środkiem sali. Po utworzeniu kolumny czwórkowej przez zwiększenie odstępów (na długość ramion) formujemy kolumnę ćwiczebną.

Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e.

S z y b k a z m i a n a p o z y c j i l e ż ą c e j i l e ż e n i e t y ł e m. Ćwiczenie to wykonywać na komendę: tyłem legnij! Powstań! Wykonywać szybko i sprężyście.

S i a d s k r z y ż n y r a m i o n a w b o k — s k u r c z e i r z u t y r a m i o n w b o k.

W siadzie skrzyżnym z ramionami w bok na komendę „ramiona skurcz" — skurczyć szybko i lekko ramiona, „ramiona w bok — rzuć!" — energiczny wyrzut w bok, później energicznie to wykonać rytmicznie w takt liczenie „raz, dwa..." Akcentować wyrzut rąk.

S i a d s k u l o n y — s k ł o n y t u ł o w i a w p r z ó d.

W siadzie skulnym dłonie złożone na kolanach. Na „raz!" mocny skłon tułowia w przód i złożenie głowy na kolanach. Na dwa — wyprostowanie — do pozycji wyjściowej.

S z y c i e b u t ó w.

Siad skulny i skręty tułowia ze wzniesieniem ręki w bok.

Dzieci siedzą w poprawnym siadzie skulnym (zwrócić uwagę na wyprostowanie tułowia). Na „raz" i „dwa" naśladują ruch nakłuwania skóry tuż przy kolanie, na „trzy" wyciągają dratwę, daleko do tyłu (wznosząc rękę na wysokość oczu), „cztery" — przetrzymują.

M a s z y n a.

Zwarcie — przysiad, wyprost i 3 tupnięcia.

Na komendę: „Stopy zewrzyj", dzieci zwierają stopy, na „raz" przysiad głęboki, kolana zwarte, ręce opuszczone pionowo sięgają ziemi, na „dwa" — wyprost, po czym 3 kroki w miejscu. Ręce to igły, które sięgają ziemi podczas przysiadu. Ćwiczenie wykonywać rytmicznie i energicznie.

Ć w i c z e n i a r ó w n o w a ż n e.

Przejście po odwróconej ławeczce zakończyć zeskokiem w głąb. Podczas marszu dzieci nie patrzą w dół, lecz przed siebie, zaś stopami „wyczuwają" równoważnię. W razie utraty równowagi stosują tzw. ruchy przeciwważne. Lekkie ugięcie kolan, odchylenie tułowia, odpowiednie ruchy ramion itp. Kręgosłup utrzymany pionowo, ciało rozluźnione.

Ć w i c z e n i e s t o s o w a n e.

Strażacy uczą się wchodzić na drabiny. Przy wchodzeniu na drabinki obserwować szczeble, które chwytamy. Wejście i zejście wykonać wolno.

Z a b a w a t a n e c z n a.

Karuzela, patrz: Skierczyński i Krawczykowski, Zabawy i gry ruchowe, str. 82.

Z a b a w a r z u t n a.

Podrywka, podawanka. Skierczyński i Krawczykowski, str. 152.

Marsz, bieg i skoki.

Dzieci w gromadce chodzą, jak koniki: stępa (uginając lekko kolana), biegają kłusem i galopem. Później ustawiamy przeszkody (ławki w poprzek sali). Skoki zajęcze wzdłuż ławeczki.

Marsz poprawny i swobodny.

Ćwiczenia uspokajające i korektywne.

KLASA IV.

Ćwiczenia i gry na sali.

Pomoce: piłeczki, piłka duża, ławki, drabinki, „szczur".

Ćwiczenia porządkowe i ożywiające.

Zbiórka w dwuszeregu. Równanie.

Na komendę „baczność" lub sygnał gwizdkiem dzieci przybierają poprawne postawy. Na komendę „w dwuszeregu zbiórka" dzieci szybko ustawiają się według wzrostu jedno obok drugiego w dwóch szeregach. Przestrzegać, by zbiórka odbywała się szybko i bez rozmów. „Równaj w prawo i równaj stopy", dzieci zwracają głowy w prawo i wyrównywują stopy.

Marsz dwójkami, na sygnał gwizdkiem lub klaśnięcie zatrzymywanie oddziału.

Dzieci maszerują gromadką. Na sygnał zatrzymują się w pozycji w jakiej zastał ich sygnał, na następny sygnał maszerują dalej.

Formowanie kolumny czwórkowej.

Dziatwa maszeruje dwójkami, na komendę „do dwóch odlicz" dzieci zwracając głowy do siebie w dwójkach odliczają: „jedynki" — pierwsza para, „dwójki" — druga para, „jedynki" — trzecia para itd. Dzieci odliczają głosem zdecydowanym, energicznym. Krzyczeć ani też odliczać zbyt cicho nie należy. Dobrze jest uczyć odliczanie maszerując w miejscu przez co łatwiej uzyskamy odpowiedni rytm odliczania. Po odliczeniu na komendę „w czwórki w przód" dwójki szybko wskakują pomiędzy jedynki zajmując miejsca po ich lewych stronach. Początkowo przerabiamy to ćwiczenie w miejscu na komendę: „w czwórki w przód" i powrót „w dwójki w tył".

Rozstawienie kolumny ćwiczebnej.

Dzieci stoją w kolumnie czwórkowej, na komendę: „na odległość ramion od środka — odstąp!" dzieci wznoszą ramiona w bok i odstępują na zewnątrz, równając. Podobnie odstępują w głąb („w lewo zwrot na odległość ramion — odstąp"). Celem utworzenia kolumny szachowej polecimy jedynkom wykonać krok w przód.

Ćwiczenia kształtujące.

Podskoki ze wznoszeniem kolana co drugi skok.

Początkowo dzieci sprężyście podskakują w zwarciu, następnie na komendę „raz" dzieci wznoszą lewą nogę zgiętą w kolanie, na „dwa" podskok obunóż, na „trzy" uginają prawą nogę z podskokiem na lewej i na „cztery" podskok obunóż. Ćwiczenie to wykonać kilka razy seriami.

Siad skrzyżny, ramiona w bok — trzy akordy o ziemię i klaśnięcie nad głową.

Zwracać uwagę, by akordowanie wykonywane było sprężyście i energicznie.

Wyciąganie sprężyn.

Klęk zwarty i skłony tułowia do boku.

W klęku zwartym dzieci skłaniają tułów w lewo. Lewa ręka ściągana jest „sprężyną" do podłogi, zaś prawa wyciąga sprężynę aż pod pachę. Głowa współdziała

w ćwiczeniu pogłębiając skłon. Ruch wykonywać powoli. Najczęściej spotykane błędy to: pochylenie tułowia do przodu, skręcanie go do tyłu i brak współdziałania mięśni karku i głowy.

Klęk ramiona w bok — skłon tułowia w przód.

Klęk — ramiona w bok, na „raz" — skłon tułowia w przód ze złożeniem głowy na kolanach i spleceniem rąk na plecach, na „dwa" — wytrzymanie tej pozycji — „trzy" — powrót do pozycji wyjściowej, „cztery" — pauza.

Zabawa skoczna: szczur.

Utworzenie jednego lub dwu kół i zabawa w szczura. Patrz: Krawczykowski i Skierczyński, str. 134. Bezpośrednio po tej zabawie Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej. Na komendę „w kolumnie ćwiczebnej zbiórka" — dzieci biegiem wracają na swoje poprzednie miejsca.

Samolot.

Leżenie przodem, ramiona w bok i skłony tułowia w tył. W tym ćwiczeniu nogi mocno zwarte, ramiona w przedłużeniu tworzą, linie proste. Dolna część klatki piersiowej przywiera do podłogi, by nie pogłębiać krzywizny lędźwiowej.

Marsz pająków.

Marsz na czworakach o wyprostowanych nogach.

Marsz równoważny na wąskiej stronie ławeczki z podrzucaniem piłeczki. Zwrócić uwagę, by dzieci rzucały piłeczki nie zbyt wysoko.

Ćwiczenie stosowane.

Półzwis i „zanurzanie rąk w wodzie".

Dzieci stoją na czwartym szczeblu drabinki, trzymając się na wysokość bioder i przykucają. W przysiadzie opuszczają i zanurzają kolejno raz lewą, raz prawą rękę w wodzie.

Sztafeta. Przewróć, postaw. Patrz: Krawczyk. Ćwiczę i wychowuję, str. 183.

Wybijanka w kole. Zabawa rzutna.

Dzieci tworzą koło. Odliczają do trzech. Jedynki wchodzą do koła i wybijane są przez dwójki i trójki stojące na obwodzie koła. Po wybiciu jedynek wchodzą do koła dwójki itd. Trafiać wolno tylko do pasa.

Poprawny marsz.

Korekcja postawy w staniu.

KLASA V.

Ćwiczenia i gry na sali.

Pomoce: 2 duże piłki, pałeczki sztafetowe, ławki, drabinka.

Ćwiczenia porządkowe i dyscyplinujące.

Zbiórka w dwuszeregu i powitanie.

Na komendę „w dwuszeregu — zbiórka" chłopcy szybko, zachowując ciszę, ustawiają się według wzrostu w oznaczonym miejscu. W razie potrzeby traktują ją jako ćwiczenie ożywiające i dyscyplinujące. Powtórzyć zbiórkę kilka razy. Powitanie.

Marsz ze śpiewem. Np.: „Myśmy przyszłością narodu".

Zwracać uwagę, by młodzież maszerowała żywo i poprawnie. Na „dość" przestają śpiewać.

Odliczanie do dwóch.

Na komendę „lewy rząd do dwóch — odlicz!" — zwracając głowę w lewo odliczają: „raz ,dwa" itd. Podobnie jest w klasie IV. Dobrze jest zastosować odliczanie maszerując w miejscu.

R o z s t a w i e n i e k o l u m n y t z w. s z w e d z k i e j.

Chłopcy stoją ustawieni w kolumnie dwójkowej na środku sali, na odległość ramion dwójka od dwójki. Na komendę, „w kolumnę ćwiczebną — marsza!" („rozstąp"") obydwa rzędy maszerują dwa kroki na zewnątrz bokiem i na palcach (1 i 2), następnie jedynki — krok w lewo, a dwójki — w prawo. Ćwiczenie wykonać umiarkowanie szybko kryjąc i równając.

Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e.

Z w a r c i e i p o d s k o k i d o r o z k r o k u z e w z n i e s i e n i e m r a m i o n w b o k.

Komendy: „Stopy zewrzyj", „wspięcie" i „rozkrok — ramiona w bok" — „raz", „zeskok — ramiona w dół" — „dwa". Po nauczeniu ruchu podskoki wykonywać rytmicznie sprężynując w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych.

W s t a n i u r a m i o n a s k u r c z o n e — d w a r z u t y r a m i o n w w y ż, d w a r z u t y w d ó ł.

Początkowo wyćwiczać tylko rzut ramion w wyż, później w dół.

R o z k r o k; d w a k l a ś n i ę c i a n a w y s o k o ś c i o c z u i c z t e r y s k ł o n y t u ł o w i a w d ó ł.

Skłony wykonać z pogłębieniem lekko uderzając dłońmi o podłogę. W czasie klaskania poprawiamy postawę.

S i a d s k r z y ż n y r a m i o n a w p r z ó d — s k r ę t y t u ł o w i a z w y m a c h e m r a m i o n d o t y ł u.

Ramiona zamachem prowadzimy do tyłu (w lewo), przednia ręka zgięta poziomo, prawa — wyprostowana i cofnięta daleko w tył. W czasie ćwiczenia skręt odbywa się we wszystkich trzech odcinkach kręgosłupa (lędźwiowym, piersiowym i szyjnym). Najczęstsze błędy to pochylanie się przy wykonywaniu skrętów.

S t a n i e; w y k r o k i z e w s p i ę c i e m.

Na „raz" wykrok, na „dwa" wspięcie, na „trzy" opuścić pięty i na „cztery" dostawić nogi. Przestrzegać dokładności kierunku; wspięcia możliwie wysokie z zachowaniem poprawnej postawy.

M a r s z r ó w n o w a ż n y p o ł a w e c z c e z e w z n o s z e n i e m k o l a n a.

Podczas marszu nie patrzyć w dół, lecz palcami stopy „wyczuwać" równoważnię. Tułów poprawnie wyprostowany. Postępować wolno i rytmicznie.

Ć w i c z e n i a s t o s o w a n e.

Stania na piątym szczeblu drabinki; chwyt rękoma na wysokości oczu. Opuszczanie nogi w dół z wyprostowaniem ramion. W czasie wykonywania ćwiczenia ciało przywarte do drabinki, a zginane kolano odchylać na zewnątrz. Ćwiczenie wykonać powoli. Ciężar ciała rozłożyć równomiernie na ramiona i nogi. Po zakończeniu ćwiczenia zbiórka w kolumnie czwórkowej.

L a b i r y n t, patrzy: Skierczyński i Krawczykowski. Zabawy i gry ruchowe, str. 105.

R o z k r o k i i r u c h y p ł y w a c k i e r ą k — ż a b k a.

Po zakończeniu zabawy „Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej", „Podskokiem w rozkroku stań", „Z małym opadem tułowia ramiona w przód wznieś". Na raz — „rozsuwanie" rąk do boku z dłońmi odwróconymi na zewnątrz, na „dwa" najkrótszą drogą, kurczymy ramiona pod pierś, na „trzy" wyrzucamy je w przód.

S i a d p ł a s k i i ż a b k a n o g a m i.

W siadzie płaskim ramiona wsparte na zewnątrz. Na „raz", „dwa" wolno i luźno zginają się nogi (kolana szeroko, pięty złączone), na „trzy" energiczny wyrzut w bok, na „cztery" złączenie wyprostowanych nóg.

Z a b a w a b i e ż n a.

S z t a f e t a p o d a w a n a w k o l e.

W kole dzieci odliczają do pięciu (6 lub 7). Do jedynek łączą następne numery tworząc drużyny. Pierwsi otrzymują pałeczki i na sygnał rozpoczynają bieg po zewnętrznej stronie koła. Obiegłszy koło (raz, dwa lub trzy razy) wracają sztafety dwójkami itd. Drużyna, której wszyscy uczestnicy pierwsi ukończą bieg — wygrywają.

Z a b a w a r z u t n a.

O b l ę ż e n i e t w i e r d z y. Patrz: Skierczyński i Krawczykowski, str. 162.

S k o k i p r z e z ł a w k ę ustawioną w poprzek sali i odbicie jednonóż, doskok obunóż.

S k o k i w g ł ą b z r o z b i e g u p o ł a w e c z c e.

Dzieci ustawiają się rzędami za ławeczkami i kolejno na sygnał przebiegają ławeczkę, na końcu ławeczki odbicie jednonóż wzwyż i doskok. Zwrócić uwagę na sprężyste i ciche wykonanie doskoku.

S k o k i z a w r o t n e p r z e z ł a w e c z k ę u s t a w i o n ą w z d ł u ż.

Dzieci w rzędzie kryją na ławkę i na sygnał prowadzącego k o l e j n o, podpierając się dłońmi na ławeczce, postępują w przód przeskakując z jednej strony na drugą.

M a r s z p o p r a w n y d w ó j k a m i.

Ć w i c z e n i e u s p a k a j a j ą c e: l e ż e n i e t y ł e m.

K L A S A VI i VII.

Ć w i c z e n i a i g r y n a s a l i.

P o m o c e: piłka, ławki, drabinki.

Ć w i c z e n i e p o r z ą d k o w e i d y s c y p l i n u j ą c e.

Z b i ó r k a w d w u s z e r e g u.

O d l i c z e n i e d o d w ó c h.

F o r m o w a n i e k o l u m n y c z w ó r k o w e j z d w u s z e r e g u i o d w r o t n i e: d w u s z e r e g u z k o l u m n y c z w ó r k o w e j. Marsz ze śpiewem np. „Tam gdzie Wisła" (hymn kaszubski) w kol. czwórkowej.

R o z s t a w i e n i e k o l u m n y c z w ó r k o w e j.

Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e:

Wspięcie i półprzysiad ze wzniesieniem ramion u bok. Na „raz" wspięcie, na „dwa" półprzysiad z szybkim wymachem ramion w bok, na „trzy" wspięcie z opuszczeniem ramion, na „cztery" opuszczenie pięt. Podczas wspięcia i przysiadu utrzymywać tułów pionowo.

Z w a r c i e — d w a a k o r d y o u d a i r z u t r a m i o n w z w y ż.

Końcami palców sprężyście uderzać o uda (nie „klapać"). Po drugim uderzeniu ręce siłą odbicia odskakują do „skurczu" („trzy") i bezpośrednio energiczny wyrzut ramion w zwyż („cztery").

R o z k r o k; w y m a c h r a m i o n n a p r z ó d i d w a s k ł o n y t u ł o w i a w d ó ł.

Na „raz" wymach ramion w przód, na „dwa" skłon tułowia w przód z uderzeniem palcami o podłogę (ręce pionowo) na „trzy" uderzenie szeroko rozsuniętymi ramionami w bok (pogłębienie skłonu), na „cztery" poprawny wyprost.

Rozkrok; skłony tułowia w bok z pogłębianiem.
Przestrzegać by w czasie skłonu dzieci nie pochylały się do przodu i skłon odbywał się we wszystkich kręgach.

Cztery podskoki w zwarciu i zwrot w lewo i prawo podskokami.

Siad skulny, dłonie złożone na kolanach i skłon tułowia w tył.
Na „raz", „dwa", skłon tułowia w tył, na „trzy" wyprost.

Ćwiczenie równoważne.
Marsz na ławeczkach przodem i tyłem.

Po dojściu do połowy ławki dzieci stojąc na palcach wykonują w tył zwrot (nie odrywając stóp) i maszerują tyłem. Zakończyć zeskokiem do tyłu w głąb do przysiadu podpartego. W czasie marszu patrzyć przed siebie.

Ćwiczenia stosowane.

Zwis bierny i czynny. Zwis wykonać tyłem i przodem do drabinek.

Gra rzutna. „W dwa ognie" — granice wyznaczyć ławkami. Zamiast gry — taniec skoczny np. Polka Kaszubska patrz „Wych. Fiz. w Szkole", grudzień 1935—36 r.

Siad na ławce i skręty tułowia.
Ramiona luźnymi zamachami pogłębiają skręty. Tułów pionowo.

Siad okrakiem na ławce i ruchy wiosłowania.
Na „raz" opad tułowia w przód z wyciągnięciem ramion do przodu, na „dwa" opad tułowia w tył z podciągnięciem ramion do piersi.

Przeskoki przez ławeczkę, z odbicia obunóż.
Ławeczka ustawiona wzdłuż sali, skakać z nogami zwartymi z jednej strony ławki na drugą, posuwając się w przód.

Marsz na palcach i na piętach.
Pożegnanie.

Jan Lechowski

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI.

Zofia Kwaśnicowa. ZBIÓR PLĄSÓW. T. II. Wyd. „Naszej Księgarni". Warszawa 1938. Str. 272. 18 cm × 25 cm.

Tom I został omówiony na str. 30 Wychowania Fizycznego w Szkole z roku 1937/38.

Tom II Zbioru pląsów zawiera opis krakowiaka, mazura, kujawiaka, oberka i poloneza, które to tańce autorka nazywa narodowymi. Opis każdego z tańców poprzedzony jest jego muzyczną i taneczną charakterystyką, po czym autorka wyczerpująco omawia kroki taneczne i tworzy z nich krótkie tematy taneczne, aby przejść do układów. Mamy najpierw ćwiczebne układy, których nie należy utożsamiać ze wzorami danego tańca a które stanowią jedynie zaprawę w nauczaniu. Są więc łatwe i trudniejsze układy dla samych chłopców i samych dziewcząt, wreszcie układy dla zespołów mieszanych i układy widowiskowe. Jeśli chodzi o formy autentyczne, to tym są poświęcone zwięzłe opisy krakowiaka („Starodawne orygi-

nalne wzory krakowiaka" str. 40—42), kujawiaka i oberka („Oberek i kujawiak w obyczajach tanecznych" str. 172—173).

W mazurze i polonezie odpowiednikiem są opisy ich form towarzyskich. Całość uzupełniona jest tabelarycznym skorowidzem, z podziałem materiału na 6 stopni. Przykłady z tabeli „A" są przeznaczone dla klas I i II szkoły powszechnej; z tabeli „B" — III i IV; z tabeli „C" — V, VI (VII); z tabeli „D" dla klas I i II gimnazjum; z tabeli „E" — III i IV; z tabeli „F' — dla liceum. Muzyka do opisanych tańców podana jest w postaci jednogłosowych pieśni, melodii i transkrypcji fortepianowych, a strona ruchowa (ustawienia i kierunki ruchu) objaśniona schematycznymi rysunkami w liczbie 115.

Tańce, opisane w pierwszym tomie, a nazwane regionalnymi, były odtworzeniem autentycznych form ludowych, istniejących do dziś dnia. Natomiast pięć tańców, opisanych w tomie drugim („tańce narodowe"), jakkolwiek opierają się na autentycznych elementach, w układach swoich stanowią twórczość autorki.

Takim szeroko rozbudowanym tańcem jest szczególnie mazur. Oczywiście wiele przyczyn składa się na to, że trudno, z jednej strony — wymagać większych walorów estetycznych, a z drugiej — autentyczności, gdyż z pośród tych tańców jedne: krakowiak, kujawiak, oberek są obecnie tańczone przez lud w postaciach najprawdopodobniej uproszczonych, mazur zaś i polonez utrzymały się w warstwach społecznych, które podlegały najrozmaitszym wpływom kulturalnym, a także były tematem opracowań baletowych, które nie przeszły bez echa wśród inteligencji.

Zaznaczamy to w tym celu, ażeby uprzedzić czytelnika, że dzieło niniejsze w całości swojej nie stanowi dokumentarycznych zapisków tańców regionalnych i narodowych (według nomenklatury autorki) i nie ma takich założeń. Zalety jego polegają na innych wartościach a mianowicie: daleko posunięta autentyczność form ruchu, opracowanie metodyczne, ujednostajnienie terminologii polskiej, przejrzysty i łatwy opis, szlachetna kompozycja układów a wreszcie dokładny rozkład materiału.

Wymienione wyżej zalety czynią dzieło Z. Kwaśnicowej podręcznikiem wysokiej wartości w rękach tych wszystkich, którzy z pewnym przygotowaniem będą nauczać tańców polskich.

Co do podziału tańców na regionalne i narodowe nie mogę się zgodzić z autorką. Bowiem tańcem regionalnym może być zarówno taniec ludowy, mieszczański, dworski itp., to jest każdy który występuje w danym rejonie. Z drugiej strony wyeliminowanie prawie nazwy taniec ludowy, dla wytworów bezprzecznie kultury ludowej jest krzywdzące dla twórców tej kultury — ludu. Wyjaśnieniu i uzasadnieniu tej czy innej nomenklatury trzebaby jednak poświęcić obszerniejszą pracę, czego na tym miejscu nie będę czynił. Zresztą kwestia ta jest sprawą dla walorów niniejszego dzieła zupełnie uboczną. A walory te są bardzo poważne. To, że polska literatura wzbogaciła się o dwutomowy Zbiór Pląsów jest przede wszystkim zasługą Zofii Kwaśnicowej, a także Naszej Księgarni, jako wydawcy.

T. Zygler

CZASOPISMA.

ZAGADNIENIE SPORTU SZKOLNEGO

W nr 295 „Il. Kuryera Codz." z dnia 25 października 1938 r. ukazał się artykuł prof. mgr Jana Jasińskiego pt. „Zakaz nie wytrzymał próby życia", omawiający bolączki sportu szkolnego. Podajemy kilka najbardziej charakterysytcznych wyjątków z tego artykułu:

„Życie jednak wykazało, że ani zakaz Ministerstwa, ani poparcie tego zakazu akcją sportową wychowawców fizycznych w szkole, nie zahamowało udziału mło-

dzieży w pracach klubów, w różnych dziedzinach sportu." Autor podaje, że „w roku obecnym na zawodach juniorów Pol. Zw. Lekkoatletycznego w Poznaniu startowało ponad 80 proc. młodzieży szkolnej." Przykłady te, zdaniem mgr. Jasińskiego, są dowodem, że „wytworzyła się paradoksalna sytuacja niezgodna ani z postulatami wychowawczymi szkoły ani z poczuciem odpowiedzialności władz szkolnych za wydane zarządzenia, ani z potrzebami życia sportowego." Należy przeto poddać rewizji ów zakaz, bowiem „nie można podrywać podstawowych zasad karności młodzieży wobec zarządzeń władz." Dalej autor podaje sposoby, w jaki rozwiązały tę kwestię Stany Zjednoczone A. P., Szwecja i Niemcy i w zakończeniu tego obszernego artykułu pisze:

„Widzę trzy drogi wyjścia:

1) Wyraźne cofnięcie zakazu należenia do klubów . Byłby to sposób najszybszy i najprostszy..."

„2) Utrzymanie zakazu w mocy. Ale jednocześnie użycie środków represyjnych, stojących do dyspozycji władz w stosunku do młodzieży i zarządów poszczególnych klubów, nie respektujących zarządzeń. Jednocześnie za tym musi pójść rozbudowa akcji nauczycieli wychowania fizycznego przez materialne i moralne poparcie prac szkolnych i międzyszkolnych klubów sportowych." Mgr. Jasiński wątpi jednak w skuteczność tej drogi. Wreszcie:

„3) Cofnięcie zakazu, a jednocześnie otoczenie opieką młodzieży w klubach..." Ostatnie rozwiązanie autor uważa za najwłaściwsze.

Na powyższy temat „Wychowanie Fizyczne w Szkole" wypowiadało się kilkakrotnie: w roku 1934/35 zabierali głos T. Zygler — „Usportowienie szkoły" — str. 78, M. Krawczyk — „Zagadnienie sportu szkolnego" — str. 193, J. Jasiński — „Drogi rozwojowe wychowania fizycznego w szkolnictwie" — str. 236; w roku 1936/37 — J. Jasiński — „Jeszcze o tzw. usportowieniu młodzieży" — str. 223.

Ponieważ w najbliższych numerach zabierzemy głos w tej sprawie, wstrzymujemy się na tym miejscu od szczegółowego omawiania artykułu prof. Jasińskiego, który poruszył stale aktualne zagadnienia. Z.

PLAN EWAKUACJI DZIECI LONDYŃSKICH

(Według The Schoolmaster 6.X.1938).

Ze wszystkich krajów zagrożonych wojną w pamiętnym tygodniu wrześniowym najbardziej poważnie liczyła się z wybuchem wojny Anglia i przedsięwzięła najpoważniejsze środki biernej obrony przeciwlotniczej.

Mieliśmy już możność na łamach prasy czy na ekranie kinowym zaznajomić się z tymi środkami obrony, lecz nigdzie nie spotkaliśmy się, poza prasą angielską, ze środkami przedsięwziętymi w Londynie dla zabezpieczenia przed niebezpieczeństwami najazdu lotniczego dzieci szkolnych.

A jednak w czasie tego „kryzysowego" tygodnia każde dziecko szkolne w Londynie szło codziennie do szkoły z paczką, zawierającą pled, płaszcz, zmianę bielizny i pożywienie na jeden dzień. Kierownicy szkół wyczekiwali z godziny na godzinę telegramu, mającego przynieść wieść o ewakuacji. Dziś można już podać szyfr tego telegramu. Miał on brzmieć: dziś będzie Pied Pipper. Pied Pipper to po prostu tytuł popularnego poematu. Lecz teraz miał znaczyć, że rodzice tego dnia nie ujrzą swych dzieci i nawet nie będą wiedzieć, aż do chwili otrzymania wiadomości od władz, gdzie one znalazły przytulisko. Zamiast się uczyć poematu dzieci londyńskie miały udać się w głąb kraju do miejscowości oddalonych od pięćdziesięciu do stu mil (ang.) od Londynu.

Ewakuację dzieci przygotowano w porozumieniu z rodzicami, którzy na zebraniach rodzicielskich wyrazili na to swą zgodę na piśmie. Lecz nawet kierownicy

szkół nie wiedzieli, dokąd ich szkoła będzie ewakuowana. Rozkazy brzmiały tak, że grona nauczycielskie wraz z dziećmi i dobrowolnymi pomocnikami udadzą się do najbliższej stacji i załadują się do pociągu, wypełniając rozkazy władz dworcowych, by pojechać w „kierunku nieznanym".

Władze miały płacić za każde ewakuowane dziecko tygodniowo 10 szylingów i 6 pensów (około 12 zł).

Z przygotowaniem dzieci do ewakuacji nie miano żadnego kłopotu wobec posmaku nowości tego zarządzenia. Jedna z nauczycielek, prowadząca klasę najmłodszych, opowiedziała np. dzieciom w poniedziałek rano, że król liczy pieniądze, żeby zbadać czy ma ich dość, by urządzić dla nich ładną wycieczkę na prowincję. Jeżeli nie będzie miał dosyć, to nie powinny być rozczarowane, jednakże winny być w pogotowiu. Dzieci dyskutowały ten projekt i uznały, że to byłoby wspaniale, gdyby król znalazł dość pieniędzy.

Dzieci ułomne zostały ewakuowane już we wtorek. Zaś dla reszty przygotowywano pomieszczenia w szkołach prowincjonalnych i w obozach wakacyjnych.

Wszyscy codziennie szykowali się do ewakuacji. Dzieci dostały tabliczki rozpoznawcze, zawierające oprócz danych osobistych i adresu, numer i adres szkoły. Do zamieszania, panującego wówczas w szkołach, przyczyniało się i to, że szkoły stały się punktami rozdzielczymi masek gazowych dla ludności cywilnej i przed szkołami tworzyły się długie ogonki oczekujących na maski, a wszędzie kręcili się oficerowie obrony przeciwlotniczej wydając rozkazy i instrukcje.

Można sobie wyobrazić, jakie było zadowolenie zdenerwowanych nauczycieli, gdy w piątek rano, zamiast rozkazu ewakuacyjnego dla przeszło półmilionowej rzeszy dzieci, przyszło odwołanie ewakuacji.

Ale wiele dzieci było gorzko rozczarowanych.

Biorąc pod uwagę, że podobne niebezpieczeństwa najazdu lotniczego mogą grozić i naszym wielkim miastom, położonym przeważnie w pobliżu granic, należy sobie życzyć, żeby i u nas władze szkolne wespół z władzami wojskowymi opracowały podobny plan ewakuacji, mogący w razie niebezpieczeństwa usunąć dzieci szkolne z najniebezpieczniejszych rejonów.

Oczywiście, że lepiej taki plan opracować w szczegółach wówczas, gdy się nikomu nie spieszy i gdy niebezpieczeństwo jeszcze nie zagraża, niż improwizować go w decydującej chwili.

Dlatego byłoby rzeczą pożądaną, by nauczyciele wychowania fizycznego, którzy w większości wypadków są instruktorami OPLG, wystąpili w ośrodkach narażonych na niebezpieczeństwo z inicjatywą opracowania podobnego planu.

L. Ż.

SPRAWY ZAWODOWE

KWESTIA POPRAWY BYTU NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH

Dnia 22 października 1938 roku Zarząd Główny Z. N. P. złożył na ręce Pana Ministra W. R. i O. P. memoriał, w którym przedstawił postulaty nauczycielstwa w zakresie uposażenia. Przy redakcji niniejszego memoriału wziął udział, na zaproszenie wyłonionej komisji, przewodniczący Komisji W. F. i P. W. kol. Zygler.

Postulaty nauczycieli ćwiczeń cielesnych zostały całkowicie uwzględnione przez Zarząd Główny Z. N. P. i znalazły swój wyraz w następujących fragmentach memoriału:

„... b) przeniesienia przedmiotów zaliczonych obecnie w szkolnictwie średnim do I kategorii — do kategorii II.”

„...W zakresie wymiaru godzin nauczania nauczycielstwo stawia postulat ustanowienia tylko dwóch kategorii przedmiotów nauczania w tym, aby nauczyciele szkół średnich byli obowiązani za normalne uposażenie do udzielania nauki, lub spełniania innych czynności służbowych maksimum w wymiarze 23 godzin lekcyjnych tygodniowo, przy czym nauczyciele liceów ogólnokształcących winni być zrównani przy wymiarze godzin nauczania z nauczycielami liceów pedagogicznych.”

„Nauczyciele ćwiczeń cielesnych... realizując obecny program nauczania muszą w swą pracę włożyć nie mniejszą ilość energii i przygotowania niż nauczyciele przedmiotów obecnie zaliczonych do kategorii II . Obecne kwalifikacje nauczycieli wyżej wymienionych przedmiotów są równorzędne z kwalifikacjami pozostałych nauczycieli szkół średnich.”

Związek Nauczycielstwa Polskiego w przeciągu ostatnich czterech lat po raz trzeci przedstawia Panu Ministrowi W. R. i O. P. postulaty zawodowe nauczycieli ćwiczeń cielesnych ,o czym informowaliśmy naszych cztelników w roczniku Wychowania Fizycznego w Szkole za rok 1934/35 str. 29—31 oraz str. 62.

K R O N I K A

KONFERENCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO REJONU WARSZAWA—PÓŁNOC

Dnia 19 października odbyło się pierwsze zebranie Komisji W. F. Rejonu Warszawa—Północ w obecności licznie zebranych kierowników i nauczycieli publicznych i prywatnych szkół powszechnych. Oprócz Inspektora Szkolnego Warszawskiego Miejskiego, p. Bugajskiego, który zagaił zebranie i głównej referentki pani Wizytatorki Okręgowej H. Olszewskiej, obecni byli pp. inspektorzy Zaorski i Ubysz, instruktorzy okręgowi w. f. Kuratorium Okręgu Szkolnego Warszawskiego J. Kutznerówna i K. Weyrauch oraz instruktorzy obwodowi pp. Proboszczówna i Borecki.

Inspektor Bugajski zaczął swe przemówienie od stwierdzenia, że przedmioty artystyczno-techniczne w szkole powszechnej są po dzień dzisiejszy tzw. „michałkami”. Jest to karygodny stan rzeczy, gdyż pozbawia dzieci niezmiernie cennych wpływów wychowawczych. Odpowiedzialność za to spada wyłącznie na szkołę i nauczyciela. Sądząc ze słów p. Inspektora, jak i wielu wydanych uprzednio przez niego okólników w tej sprawie spodziewać się należy, że władze szkolne w najbliższej przyszłości dołożą wszelkich starań, by upośledzonym dotychczas na ogół przedmiotom artystyczno-technicznym przywrócić należne prawa.

W dalszym ciągu swego referatu p. Inspektor podzielił się ze słuchaczami trafnymi spostrzeżeniami ze swych wizytacji, gdzie niekompetentni nauczyciele, stosując bezmyślnie pewne nieistotne dla całego ustroju ruchy, powodują jedynie stratę czasu i wyrządzają krzywdę dziecku. W referacie poruszona nadto została sprawa pomocy do wychowania fizycznego i ich sporządzania w szkole (w związku z dawnym okólnikiem) oraz paląca sprawa dokształcania, która z uwagi na braki w szkolnictwie powszechnym specjalistów wysuwa się na czoło potrzeb.

Obecni na sali wychowawcy fizyczni w przemówieniu pana Inspektora znaleźli źródło świeżej otuchy do pracy dla dobra dziatwy. Doniosłe bowiem znaczenie ma fakt, iż przedstawiciel władzy szkolnej wykazuje tyle zrozumienia dla zaniedbanej dotąd sprawy i otacza ją taką opieką. Kilku jeszcze takich protektorów wychowania

fizycznego w szkole, a ilość skrzywień kręgosłupa naszych dzieci wybitnie się zmniejszy.

Z kolei pani wizytatorka Olszewska omówiła sprawę postawy dziatwy szkolnej. Prelegentka nie życzy sobie, by kładziono specjalny nacisk na kształtowanie się postawy dziecka. Idzie o to, by tzw. dobra postawa stanowiła wynik współdziałania wszystkich czynników wychowawczych, na które składają się wysiłki wszystkich nauczycieli. W referacie poruszone zostało zagadnienie postawy ze stanowiska estetycznego i zdrowotnego. Znaczenie estetycznej postawy w życiu zostało uwypuklone również ze stanowiska praktycznych korzyści jednostki.

Pani Wizytatorka Olszewska wyraża pogląd zgodny z wieloma autorami prac naszych i cudzoziemskich, że dobra postawa warunkuje zdrowie jednostki i w dalszym ciągu referatu przechodzi do omówienia prawidłowej budowy kręgosłupa i jego odchyleń. Wszechstronnie oświetliła prelegentka wpływ najrozmaitszych czynników, jak złe siedzenie, znużenie umysłowe, przebyte choroby zakaźne itp. na powstawanie nadmiernych krzywizn kręgosłupa. Z wielką dokładnością i znajomością rzeczy przedstawiła warunki dobrej i złej postawy oraz zależności od nich oddechu i krążenia. Zdaniem prelegentki postawa zła, stwarzająca oddech zły — wentylację fatalną predestynuje do gruźlicy. Ponadto obarczone tym dzieci z największą łatwością łowią wszelkie zarazki, są podatne na ujemne wpływy chorobowe. Część prelekcji p. Wizytatorka poświęciła wskazówkom, dotyczącym obserwowania dzieci. Przez przeoczenie, czy też może spóźnioną porę nie wspomniała o położeniu stóp w postawie stojącej. Posiada ono przecież tak ważne znaczenie przede wszystkim dla ukształtowania się sklepienia stopy, a poza tym również wpływa na krzywizny kręgosłupa.

Prelekcja, ilustrowana pokazami i zdjęciami, wzbudziła żywe zainteresowanie.

Ostatnimi tematami konferencji były kursy dokształcające w. f. dla nauczycieli oraz plan pracy Komisji.

D. ROSENBERG

Z ŻYCIA KOMISJI

W okresie września i października Zarząd Komisji W. F. i P. W. Z. N. P. odbył trzy posiedzenia, na których były rozważane następujące zagadnienia:

1. Ożywienie działalności Komisji przy Okręgach i większych Oddziałach Związku.
2. Organizacji kursów metodycznych i sportowych.
3. Nawiązania kontaktu z Władzami Szkolnymi, Sportowymi i instytucjami naukowymi, przerwanego w okresie kuratorskim.
4. Opracowanie nowego regulaminu prac Komisji.
5. Oceny programów ćwiczeń cielesnych szkół wszystkich typów i stopni.
6. Przysposobienie szkół i dziatwy do obrony biernej na wypadek wojny.
7. Udział Komisji W. F. i P. W. w Kongresie Pedagogicznym.
8. Akcji w kierunku poprawy bytu wychowawców fizycznych.
9. Działalności instruktorów w. f.
10. Planu wydawniczego Wychowania Fizycznego w Szkole.

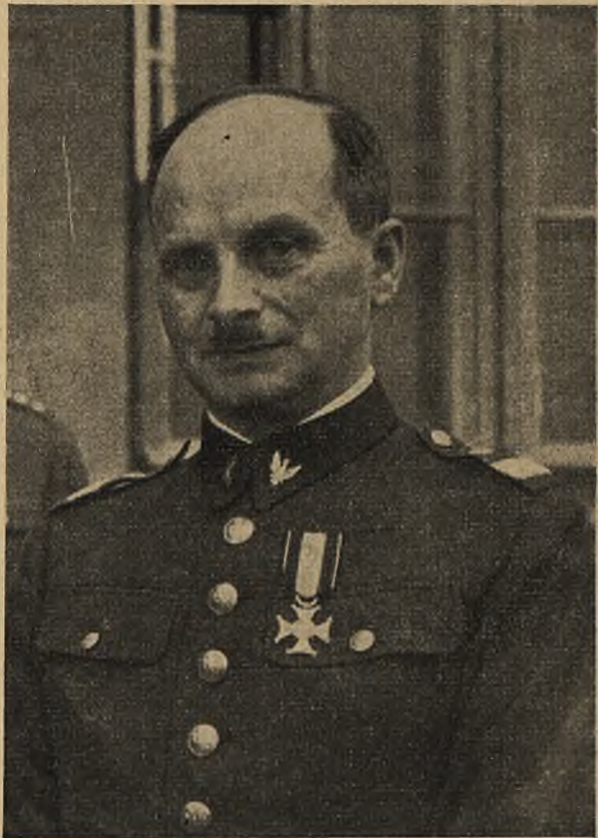
W wyniku tych rozważań zwrócono się do Wydziału Pedagogicznego Oddziału Grodzkiego Warszawskiego o ożywienie działalności Komisji W. F. i P. W., a przedstawiciel Komisji wziął udział w posiedzeniu tego Wydziału.

Postanowiono w okresie Świąt Bożego Narodzenia zorganizować kurs narcierski dla początkujących na Śląsku Zaolziańskim.

Kol. Lewandowski w końcu października pojechał na Śląsk i zakontraktował

schronisko na Kozubowej. Drugi kurs unifikacyjny, postanowiono zorganizować w Zakopanem. Szczegółowe dane podane będą w „Głosie Nauczycielskim".

W porozumieniu z Oddziałem Warszawskim organizuje się metodyczny kurs ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej oraz kurs tańców ludowych w okresie po feriach Bożego Narodzenia.



Dyrektor P. U. W. F. i P. W. Gen. Sawicki (Fot. Ryś)

Przedstawiciele Komisji kol. kol. T. Zygler i F. Frankiewicz złożyli wizytę Panu Dyrektorowi P. U. W. F. i P. W. gen. Sawickiemu, któremu przedstawili zakres działalności Komisji. Pan gen. Sawicki zainteresował się działalnością Komisji i życzył sobie utrzymania kontaktu w dalszym ciągu.

Wyłoniono podkomisję dla zredagowania nowego regulaminu prac Komisji.

Wyłoniono też podkomisję do oceny programów. W bieżącym roku oceniane będą programy szkół powszechnych i średnich. (c. d. n.)

REDAKTOR: TADEUSZ ZYGLER

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

Co przyniosą czasopisma Z. N. P.
dla dzieci i młodzieży
od 15 XI do 15 XII 1938 r.

PŁOMYK nr 13 będzie specjalnie miły dla dzieci, znajdą tam bowiem dużo o zabawkach, o podarkach gwiazdkowych, znajdą jasełka o kolędy. Nr 14 poświęcony jest Bułgarii, Jugosławii i Grecji. Nauczyciel będzie miał materiał do omówienia państw bałkańskich, a o sztuce greckiej w szczególności. Nr 15 podaje obrazy z życia emigrantów polskich w Ameryce. Nr 16/17 prócz tematów związanych ze świętami i ślicznego zestawienia starych kolęd, mówi o Mickiewiczu z racji 140 rocznicy urodzin poety. Poza tym wymienione numery Płomyka przyniosą dalsze ciągi nowelek i zabawnej historyjki o Michałku Sowizdrzałku oraz robótki, recenzje, adresy szkół za Olzą i różne drobne wiadomości.

PŁOMYCZEK nr 13 zachęca do pisania listów za Olzę, podaje kolędę i jasełka. Nr 14 w łatwiutkiej formie daje informacje o górach i o sporcie zimowym. Nr 15 jest cały poświęcony zabawkom, a 16/17 przynosi baśnie, legendy i wiersze związane ze świętami Bożego Narodzenia.

MAŁY PŁOMYCZEK od połowy listopada do połowy grudnia zawiera wierszyki ściśle związane z życiem dziecka w tym okresie czasu.

Wszystkie trzy pisma są ozdobione wyjątkowo pięknymi ilustracjami i stoją na wysokim poziomie pod względem graficznym.

MŁODY ZAWODOWIEC nr 12 — 22.XI: Jak powstaje konserwa. Trudno o dobrego klasyfikatora bawełny (cz. II). Na stromym zboczu. Architektura człowieka. Lokomotywy i wagony kolejowe napędzane silnikami spalinowymi. Zadania lotów stratosferycznych. Sterowanie samolotem. Wiadomości ciekawe i pożyteczne. Nr 13 — 29.XI: Warszawa w walkach o niepodległość. „Doktór Marcinek" w Szwadronie Jazdy Poznańskiej. Jak podnosimy wielkie ciężary (cz. II). Organizacja kasowości w sklepie. Startowanie. Trudno o dobrego klasyfikatora bawełny (cz. III). Powłoka balonowa jakiej jeszcze nie było. Wynalazcy i wynalazki. Co czytać? Wiadomości ciekawe i pożyteczne. Nr 14 — 6.XII: Rozbudowa podstaw lotnictwa. Cukier. Skarby mroków. Formierstwo. Pieniądz. Warszawa jako ośrodek nauki i oświaty. Europa się motoryzuje. Wynalazcy i wynalazki. Co czytać. Wiadomości ciekawe i pożyteczne.

SCIENNA GAZETKA SZKOLNA — to tygodniowy ekran aktualności.

ROCZNIKI Czasopism dla dzieci / **C**zasopism pedagogicznych z lat ubiegłych **zamów** dla biblioteki szkolnej / nauczycielskiej

Od 15.XI. do 15.XII. br. udzielamy zniżek na roczniki z lat ubiegłych.